

足球-腳下功夫

在足球中，帶球突破是最難掌握且最有用的進攻技巧之一。在典型的比賽中，球員個人控球使球朝著對方球門移動，例如運用帶球（技術動作的使用）。為了突破對手，帶球可能涉及各種各樣的操控技巧和欺騙動作。

腳內側踢球在腳與球接觸過程中有兩種方法：一種是推送的踢法。這種 踢法腳觸球時，踢球腿要繼續前擺，這樣踢球腳與球接觸的時間較長，出球易平穩。另一種是敲擊踢法 踢球時，踢球腿的大腿擺動不大，只是小腿快速前擺擊球，擊球后，小腿突然停止前擺，該動作接觸時間短促，動作有力。

